

## **Kako razgovarati s djecom i pružiti im podršku u događajima vezanim uz traumatske događaje**

Poštovani roditelji,

Imamo potrebu javiti Vam se ovim putem, a vezano uz zastrašujući događaj u jednoj beogradskoj školi. Vjerujemo da u ovim trenucima dijelimo pomiješane osjećaje od šoka, nevjerice, straha, ljutnje, bespomoćnosti, žalosti za ubijenom djecom, suosjećanje s roditeljima žrtava te različite reakcije poput nemira, raznih tjelesnih reakcija što je prirodno i očekivano kod traumatskih događaja. Slušali smo i vidjeli u medijima da se ovakve strahote događaju u dalekoj Americi te nam je teško pojmiti da bi se moglo dogoditi tako blizu nas.

Iako naša djeca, njihovi roditelji i učitelji nisu direktno pogođeni ovim traumatskim događajem, podrška je potrebna cijeloj zajednici. Imamo potrebu dijeliti informacije o ovom strašnom događaju, a svi mi koji smo za događaj čuli ili iz medija ili od nekog drugoga borimo se s različitim mislima i osjećajima jer se ta tragedija mogla dogoditi našoj djeci, nama ili nekome nama poznatom. Djeca su ranjiva skupina kod ovakvih događaja i njima je potrebno osigurati dodatnu podršku i pažnju nas odraslih. Traumatski događaji su ugrožavajući te poljuljaju naše uvjerenje da je svijet sigurno mjesto. I djeci i odraslima potrebno je neko vrijeme da se oporave nakon ovakvih događaja te da se vrate na uobičajenu razinu funkcioniranja. U ovakvim situacijama primarna podrška za djecu su članovi obitelji pa onda zajednica, prvenstveno škola u kojoj djeca provode puno vremena.

Koliko god imamo potrebu u ovakvim situacijama zaštititi djecu, važno je da s djecom razgovaramo te da ne izbjegavamo ovakve teme jer bi ih tišina mogla dodatno uznemiriti. Naravno sukladno razvojnoj dobi djeteta. Za djecu je važno da o ovakvim stvarima saznaju od njima bliskih ljudi, a ne iz medija i od drugih učenika kako bi izbjegli iskrivljene informacije i slike o događaju. Pri tom je važno da djecu pitate što su čuli, što već znaju te ih pri tom slušati i dati im jasne informacije. Potaknite djecu da verbaliziraju osjećaje te da ima date poruku da je u redu osjećati različite osjećaje. Nikako nemojte davati djeci poruku da ne bi trebala biti tužna, da ne bi trebala biti uplašena i sl. jer ih na taj način ne uvažavate. Razmijenite vlastite osjećaje s djecom, sukladno njihovoj razvojnoj dobi. Pazite da ih pri tom dodatno ne opterećujete. Važno je djeci dati do znanja da postoje stručnjaci koji pomažu drugim ljudima te da je prirodno u ovakvim situacijama pokazati suosjećanje i tugu za žrtve i njihove najmilije. Očekivano je da će ovakav događaj koji se zbio u prostoru škole dovesti do njihovih raznih pitanja, promišljanja, pojave tjeskobe, uznemirenosti. Poslušajte ih i prihvatite njihove emocije. Dajte djeci do znanja da su svi njihovi osjećaji prirodni i da ste tu za njih. Strahove možete umiriti naglašavanjem da su ovakvi događaji iznimno rijetki i da postoje odrasli koji su tu da ih zaštite. Ako primjećujete da je dijete napeto i tjeskobno, možete zajedno isprobati neke tehnike relaksacije (<https://tinejdzeri.hr/britelefon.hr/clanci/tehnike-relaksacije/>) ili mindfulnessa (<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>). Ohrabrite ih da iznose vlastita iskustva o vršnjačkim odnosima. U školi ćemo također posvetiti vrijeme za razgovor s djecom i pružiti podršku djeci u ovako zastrašujućim trenucima.

S obzirom da se u medijima prenose iz minute u minutu vijesti te da određene informacije, slike mogu dodatno uznemiriti djecu, molimo vas da vodite računa o izloženosti djece medijima i

društvenim mrežama. Iako se nekad čini da djeca ne slušaju i ne gledaju, itekako osjete da se nešto događa, vide našu uznemirenost što dodatno predstavlja izvor stresa za dijete i narušava njihov osjećaj sigurnosti. Brinite o sebi i vlastitim emocijama kako bi mogli biti podrška vlastitoj djeci. Kod traumatskih događaja, djeca mogu imati, ali i odrasli, različite reakcije poput poteškoća s nemirnom koncentracijom, separacijske teškoće, teškoće kod usnivanja. Ove reakcije su prirodne i smanje se s vremenom kod većine odraslih i djece. Važno je da s djecom provodimo vrijeme, pružimo im razumijevanje, održimo postojeće rutine. Neka djeca su ranjivija, osobito ako su bila izložena prije teškim iskustvima te bi ovaj traumatski događaj za njih mogao biti podsjetnik na ranija bolna iskustva. Ukoliko djetetove reakcije potraju i ometaju njihovo svakodnevno funkcioniranje, molim vas da se za pomoć obratite školskom psihologu, školskoj liječnici ili liječniku obiteljske medicine. Također možete nazvati i besplatnu i anonimnu liniju Hrabrog telefona za mame i tate na broju 0800 0800 radnim danom od 9 do 20 sati ili pisati na [savjet@hrabritelefon.hr](mailto:savjet@hrabritelefon.hr) Djeca mogu nazvati liniju Hrabrog telefona na broju 116 111 ili pisati na chat radnim danom od 15 do 19.

Šaljemo link na oglašavanje Zagrebačkog psihološkog društva o tragediji u Srbiji kao i savjete stručnjaka iz Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Molim Vas da pročitate njihovu poruku.

<https://direktno.hr/domovina/zagrebacko-psiholosko-drustvo-iskljucite-televizore-i-portale-i-obratite-paznju-na-to-sto-slusaju-i-kako-se-informiraju-djeca-i-mladi-314298/>

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/djeca-trebaju-nasu-podrsku-nakon-zastrasujuceg-dogadaja-u-skoli-u-beogradu/>